

## **Кризис 3 лет у ребёнка:**

### **как вести себя родителям в «царстве упрямства и капризов»?**

Только родители успели порадоваться, что малыш научился достаточно хорошо разговаривать, уверенно ходит и бегает своими ножками, понимает слово «нельзя» — как он меняется до неузнаваемости и становится настоящим бесёнком. Капризничает, не слушается, кривляется, нарушает запреты, вызывая себе ведёт и даже огрызается! Те, кто знаком с психологией, в курсе, что именно так проявляется возрастной кризис 3 лет, и избежать его не удаётся никому.



### **Суть**

Основная причина — несоответствие социальных и бытовых обстоятельств изменившимся потребностям ребёнка. Он хочет быть взрослым, даже чувствует себя таким. Однако огромное количество ограничений, правил и требований со стороны родителей не дают ему проявлять самостоятельность в полной мере. Это вызывает внутренний протест, который выливается в эмоционально-поведенческие отклонения, так пугающие родителей.

Кризис трёх лет характеризуется следующими психическими новообразованиями:

- первичная самостоятельность;
- новый уровень самосознания;

- установление межличностных контактов, выстраивание новых, более сложных социальных отношений;
- волевая регуляция деятельности.

### **Причины**

Основная причина, из-за которой у детей наступает кризис 3 лет, — это стремление к самостоятельности. К этому возрасту они уже хорошо говорят, могут ясно и чётко выражать свои желания и эмоция вербально. Им кажется этого достаточно, чтобы быть такими же, как взрослые: есть то, что едят они, сидеть допоздна за телевизором, ругаться нехорошими словами. Каждое действие в рамках этого маленького домашнего апокалипсиса будет направлено на стремление к независимости.

Однако кризис 3 лет у каждого ребёнка протекает по-разному. Кто-то делает существование домашних невыносимым — бесконечные истерики, неуправляемая агрессия, постоянные протесты, полное обесценивание прежних правил приводят к серьёзным проблемам. У других проявления не столь яркие: единичные случаи строптивости, резкая смена настроения, небольшие капризы. Заметно, что кризис наступил, но он вполне контролируемый. Есть и такие детки, у которых всё проходит сглаженно и практически незаметно.

Психологи выделяют ряд причин интенсивности и яркости проявления кризиса 3 лет.

### **Авторитарный стиль воспитания**

Если в семье установлены чрезмерно жёсткие нормы, требуется безусловное подчинение, подавляются воля и самостоятельность, это выливается в длительные истерики.

### **Гиперопека**

Чрезмерная родительская забота, как и авторитарный стиль воспитания, подавляет волю и самостоятельность. Ребёнка даже в 3 года считают несмышлёным, нежизнеспособным и совершенно беспомощным. Не дают ему и шагу ступить без разрешения взрослого. Неудивительно, что малыш будет доказывать обратное, что существенно осложнит проблемный период.

### **Социум**

Ситуация часто осложняется из-за авторитарного стиля воспитания или элементарной грубости воспитательницы в детском саду. Плохое влияние на ребёнка может оказать компания ребят, с которыми он играет во дворе или в садике. Конфликты с другими людьми заставляют его ещё более рьяно отстаивать свою независимость.

## **Внутрисемейные отношения**

Кризис усугубляется, если внутри семьи напряжённая атмосфера. Во-первых, если родители часто ругаются или находятся в состоянии развода. Вторая психотравмирующая ситуация — их постоянная занятость на работе, заниматься ребёнком некогда. Проблемы могут начаться после рождения второго малыша. Возникает детская ревность, которая оборачивается неконтролируемыми вспышками гнева. Во всех этих случаях наблюдается дефицит внимания.

А вот старшие дети, участвующие в воспитании, облегчают течение кризиса.



### **Темперамент**

Неустойчивая нервная система, чрезмерная впечатлительность, холерический или меланхолический тип темперамента — ещё одна причина усугубления кризиса 3 лет.

### **Состояние здоровья**

У здоровых детей кризисный период протекает в рамках нормы. Он заметен, но держится родителями под контролем. Если у ребёнка к 3 годам обнаруживаются психические отклонения и расстройства, ситуация усугубляется, проявления неуправляемые, яркие и взрывные. При наличии хронических заболеваний, генетических патологий, физических недостатков от

рождения дети обычно сильно привязаны к матери и не бунтуют против неё. Поэтому они чаще всего не доставляют особых хлопот.

Часто одной из основных причин кризиса 3 лет называют адаптацию к детскому саду. Действительно, именно в этом возрасте родители обычно отдают ребёнка в это дошкольное учреждение. Но есть и такие детки, кого определяют туда гораздо раньше (с 1,5 или 2 лет). Есть малыши, которые вообще туда не ходят, сидят дома с мамой или с бабушками и дедушками. Согласно проведённым исследованиям, во всех этих случаях к 3 годам наступает возрастной кризис, независимо от того, посещает ребёнок детский сад или нет и с какого возраста.

### **Признаки**

Родители должны знать, в чём проявляется кризис 3 лет, чтобы отличить его симптомы от обычных контекстных ситуаций. Например, если ребёнок отказывается своевременно ложиться спать, это может быть продиктовано тем, что он перевозбудился перед сном, переиграл в шумные игры или пересидел перед телевизором. Каждый случай нужно рассматривать отдельно.

Комплекс симптомов кризиса 3 лет психологи называют «семизвездием».

#### **Негативизм — «Делаю назло!»**

Отказываются от собственных желаний, совпадающих с требованиями родителей. Не хотят что-то делать лишь потому, что инициатива исходит от взрослого. Негативная реакция всегда адресная и направлена не на содержание просьбы, а на конкретного человека. Например, мама зовёт малыша с улицы на обед. Несмотря на то, что он уже сам давно проголодался и хочет домой, он отказывается это делать только ради противостояния матери.

#### **Строптивость — «Не хочу подчиняться!»**

В отличие от негативизма, данное проявление кризиса обезличено. Оно направлено на бытовой уклад и режим дня, к которым родители стараются приучить малыша. Он отказывается ложиться спать в нужное время или убирать за собой игрушки.

#### **Упрямство — «Я так решил!»**

«Не хочу!» и «Не буду!» без всяких объяснений — самые частые признаки кризиса 3 лет. Преодолеть их не способны ни уговоры, ни угрозы.

#### **Бунт (протест) — «Мне всё надоело!»**

Похож на предыдущие проявления кризиса. Однако бунт — самый страшный из них. Во-первых, включает в себя и негативизм, и строптивость, и упрямство. Во-вторых, носит постоянный характер. Ребёнок ежедневно отказывается от завтрака или от дневного сна. В-третьих, проявляется ярче всех. Дело доходит до неконтролируемых вспышек гнева и настоящей истерики. Это чревато сильнейшим стрессом и аутоагрессией.

## **Деспотизм — «Делайте так, как я хочу!**

### **Я хозяин и повелитель!»**

Пытаются манипулировать родителями истериками и слезами. Особенно это действует на мам и бабушек. Капризничают, кричат и даже демонстративно катаются по полу, лишь бы желание выполнили (купили игрушку, отпустили гулять, дали конфету).

### **Обесценивание — «Не люблю вас! Вы плохие!»**

Злятся на то, что им дорого, пытаются избавиться от зависимости. Тихий, воспитанный ребёнок может начать кричать и плохо себя вести при посторонних (в общественном транспорте, например).ломают любимые игрушки. Мама становится врагом №1, её перестают слушаться и даже могут ударить.

### **Своеволие — «Я могу сам!»**

Не нужно путать со стремлением к самостоятельности. Одно дело, когда малыш пытается сам снова и снова завязать шнурок или взболтать яйцо в тарелке, но при этом прислушивается к советам взрослым и не отказывается от помощи. И совершенно другое — когда он при этом злится, никого не слушает, выполняет всё неправильно, отталкивает руку родителей. Нередко это заканчивается печальными ситуациями: без разрешения включаются в сеть бытовые приборы, портятся ценные вещи, ребёнок уходит далеко от дома.

Это основные симптомы кризиса 3 лет, которые проявляются регулярно, достаточно ярко, чаще всего комплексно. Они могут сопровождаться и другими эмоционально-поведенческими отклонениями. Последние наблюдаются далеко не у всех и не всегда, но способны усугубить и затянуть течение кризиса. К ним относятся:

- отдаление от родителей, которые теряют доверие ребёнка и даже могут перестать быть для него авторитетом;
- жадность: подобно взрослым, детям хочется иметь что-нибудь своё, и они яростно охраняют свою собственность;
- вредность — основа строптивости, упрямства и негативизма, часто обусловлена наследственной чертой характера;
- ревность: ребёнок требует к себе внимания близкого человека 24/7 и не хочет его делить ни с кем другим;
- необоснованная агрессия: в 3 года малыш ещё не понимает, что с ним происходит, и винит во всех своих бедах окружающих, что приводит к дракам, царапанию, кусанию.

Родители должны понимать, что у каждого ребёнка кризис проявляется по-разному, но он в любом случае происходит. У одних сглаженно и более спокойно, у других — с ежедневными бурными протестами и истериками. Если симптомы

не наблюдаются до 4 лет, необходимо обратиться к психотерапевту, потому что это может свидетельствовать о задержке в развитии.

### **Сроки**

Родители, столкнувшиеся с кризисом 3 лет, в первую очередь интересуются, сколько он длится и когда в норме должен закончиться. Однако данный вопрос слишком индивидуален, чтобы иметь однозначный ответ.

Во-первых, он может начаться и в 2,5 года, и в 3,5. Психологи утверждают, что чем раньше ребёнка отдают в детский сад, тем раньше наступает кризис. Главное, чтобы это произошло до 4 лет, — тогда можно говорить о норме психического развития.

Во-вторых, он может закончиться в течение 3 месяцев, а может длиться до одного года. Это зависит от устойчивости нервной системы, темперамента ребёнка, поведения родителей и психологической помощи со стороны.

В-третьих, краткосрочный кризисный период сопровождается чаще всего яркими проявлениями, а затяжной — более спокойными.

### **Что делать?**

Помочь справиться с кризисом 3 лет помогут советы родителям от психолога.

Самая главная рекомендация — уважать самостоятельность ребёнка. Позволять ему выполнять самому какие-то элементарные действия. При этом должны работать и запреты, которые нарушать категорически нельзя (совать что-либо в розетку, включать утюг, брать деньги, кусаться). К 3 годам у него уже должны быть посильные домашние обязанности. Он может убирать за собой игрушки, вытирать пыль, накрывать на стол. Да, его участие замедлит процесс, но поверьте: оно того стоит. Это позволит ему чувствовать себя самостоятельным и нужным. А значит, автоматически отпадёт необходимость доказывать свою взрослость и независимость.

Дополнительные рекомендации:

1. Сохранять спокойствие. Быть терпеливыми.
2. В момент капризов переключать внимание на что-то другое, интересное: посмотреть любимый мультфильм, погулять, угостить конфетой. Использовать игровые приёмы.
3. Иногда предоставлять право выбора в незначительных бытовых ситуациях: какой мультфильм посмотреть, какую сказку почитать, какой сок выпить.
4. Ругать и наказывать за какое-то конкретное действие, сделанное здесь и сейчас.

5. Анализировать произошедшее. Проговаривать с малышом, что он сделал не так и почему это плохо.

6. Придерживаться единого стиля воспитания. Если мама не разрешает есть шоколад перед обедом, а папа балует дочку и позволяет ей это сделать, негативизм будет проявлять себя максимально ярко.

7. Собственным примером показывать правильное поведение. Дети в 3 года склонны к слепому копированию. Вы ничего не добьётесь, если сами будете делать то, что им запрещаете.

8. Проводите как можно больше времени вместе.

### **«10 нельзя»: памятка для родителей**

1. Нельзя настаивать на сиюминутном выполнении требования (просьбы). Лучше дать малышу остыть и спустя какое-то время повторить попытку.

2. Нельзя поддаваться на манипулирование. Не удовлетворять любую прихоть ребёнка только потому, что он закатывает истерики — просто не обращать на них внимания.

3. Нельзя вешать «ярлыки»: жадина, зануда, вредина.

4. Нельзя физически наказывать.

5. Нельзя кричать.

6. Нельзя навязывать свою помощь.

7. Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми.

8. Нельзя приказывать.

9. Нельзя вступать в споры и пререкания.

10. Нельзя использовать в беседе сложные термины и категории, которые не понятны ребёнку. Например, взывать к совести или чести.

В любом случае, кризис 3 лет считается отправной точкой формирования личности. Это не первое и далеко не последнее испытание, с которым придется столкнуться каждому родителю. Очень важно в этот период не терять самообладания и искренне любить своего ребёнка, независимо от его поступков.